北海道新聞・道新スポーツ購読お申し込みは
フリーダイヤル 0120・464・104 ヨムヨ
フリーファックス 0120・464・223 ニンサンキャク

地域生活情報紙
道新 No.160
とまこむ PLUS+
第1・3木曜発行

〈編　集〉
「道新とまこむ」編集室
〒053-0022
苫小牧市表町1丁目3-8 北海道新聞苫小牧支社内
TEL(0144)33-1056 FAX(0144)32-2034
〈編集協力〉
北海道新聞販売所 樽前会
http://www.tomacom.jp

気分はカメラ女子 自分色の写真が撮りたい!

オート機能に頼らず、自分好みの写真を撮りたいカメラ女子が急増。写すから表現するへ。カメラ好きとまこむ読者が体験しました。

一眼レフやコンパクトカメラを持参した参加者は、カメラ初心者から上級者までさまざま。講師には札幌在住で、撮影やデザインの仕事も手がける渡邉真弓さんを迎えました。　(花田千欧)

【午前11時】
カメラ講座

約1時間かけて基本的な操作の説明。普段開くことのない取扱説明書を片手に、カメラ操作を習得中。

「ふんわり柔らかい感じ」、「海や空の色をきれいに撮りたい」と、みんな真剣

【正午】
撮影会

かわいい雑貨をディスプレーして撮影会。自分色の写真を撮るため、時間を忘れてシャッターを切ります。

先生のアドバイスを参考に、マイカメラでどんどん撮影。気分はカメラマン?

【午後1時】
ランチタイム&ミニ展示

ランチタイムは情報交換の時間。写真談義に花が咲きます。作品を見せ合うことも大事。

お気に入りの写真をプリントアウトして展示。味のある作品が並びました

会場 カフェ「アンジェラエスト」(拓勇東町)

講師プロフィール紹介

渡邉真弓さん
札幌在住。紀伊国屋書店札幌本店などで個展。札幌でカメラ教室を主宰。5月にはアルテピアッツア美唄で個展を予定。
http://www.allo-japon.com
[先生からひと言]
日常的にカメラに触れ、小さなことにも目が向くようになると、思わぬ幸せを発見できたりします。今日学んだことをきっかけにカメラライフを楽しんで!

今どきの「ゆるふわ」写真を撮るなら、この機能を覚えておきたい!

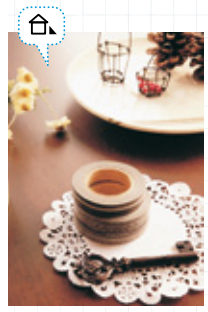
自分色の写真を目指して「マニュアルモード」に挑戦してみよう。一眼レフなど、モードダイヤルのあるカメラは、オートモードからマニュアルモードに変えてみましょう。「P」、「Tv(S)」、「Av(A)」、「M」で表示されています。コンパクトカメラは、メニュー画面を開くと撮影モードが表示されます。

ゆるふわに使える3つのポイント

一眼レフの場合は、モードダイヤルをAv(A)にします。コンパクトカメラはメニュー画面からマニュアルモードにします。
※カメラ機種により操作や画面は違います。取扱説明書を参考にチャレンジしてみよう!

アドバイス 1
WB(ホワイトバランス)で雰囲気を変えよう!

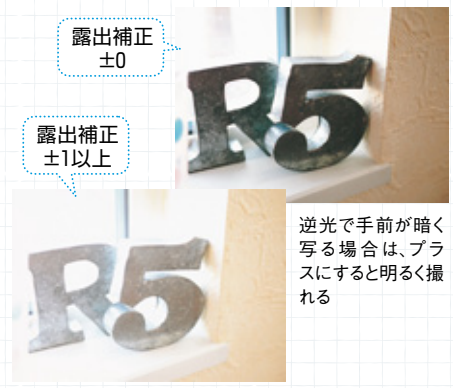
背面の十字キーの中からWBボタンを押す。または、メニューボタンからWBを選択。「☼」(晴れ)「☁」(曇り)「🏠」(日陰)「💡」(蛍光灯)など選択肢が画面に表示されます。



日陰にするとふんわり赤みのある温かい感じ(左)。逆に蛍光灯はシャープな印象

アドバイス 2
露出補正をプラスにして明るさを調整。ほんわかさもアップ!

「+/−」ボタンを押す。またはメニュー画面から選択すると[−2〜0〜+2]などの数値が書かれたゲージが表示されます。



逆光で手前が暗く写る場合は、プラスにすると明るく撮れる

アドバイス 3
背景をぼかそう!

一眼レフの場合は、「F値」が小さいほどボケ感が出ます。コンパクトカメラはマクロ撮影。被写体に限りなく近づいてピントを合わせ、遠くの背景をたくさん入れるとボケ感が出ます。

ボケ味が増すとよりふんわりした印象

参加した皆さんの作品発表&感想

北村暁子さん／露出補正を+にすることで、よりいっそう柔らかく、カメラ女子風な写真が撮れました。モヤモヤしていた胸のつかえがとれた感じ

高木淳美さん／何をどうしたら良いかも分からなかったのに、写真を撮るのが楽しくなりました。今度は海をもっと鮮やかに撮りたい!

幅崎由美子さん／とても丁寧に分かりやすく教えてもらいました。自分の納得いく色、雰囲気を出す事にこだわって写していきたいです

牧野靖子さん／このカメラとは5年の付き合いですが、やっと楽しさを知りました。暖かくなったら外に出て自然を撮りたいです

街角通信

黒板に描くチョークアート
【アート&クラフト工房我夢】

黒板に描かれた、存在感を放つチョークアート。市内明野元町に住む、高坂敦子さんの作品だ。高坂さんのチョークアートは、黒板を使った看板やメニューボードに、オイルパステルで描く技法。結婚式のウエルカムボードなども手掛ける。黒板の上で何度も色を塗り重ねた作品は、印刷とは一味違う手書きのぬくもりが溢れている。

10年ほど前から、トールペイントを手掛けていた高坂さん。自宅で教室を開いたり、ホビー展へ出展したりしていた。その後色鉛筆画などを経て、5年前チョークアートに出会った。「トールの写し絵だけではなく、自由な感性で描きたいと、欲が出たんです」と話す。

高坂さんはチョークアートを、本やインターネットで学んだ。木くずを圧縮させた板に色を塗り、黒板を作るだけで丸2日かかる。着色に使うオイルパステルは、気温で伸びが変わるデリケートな画材だという。「試行錯誤して、いろいろな発見があるのも楽しみの一つ」と、高坂さん。

仕上げにトップコートで保護したボードは、市販のスクールチョークで書き消しできる。今後は展示会などで作品を発表して、知名度を上げたいという。また、オリジナルボードのオーダーも受付けている。（A2サイズ1万5000円～）制作日数は1週間ほど。

これからは、オイルパステルが扱いやすくなる季節。高坂さんの創作意欲は、ますます高まっている。

問い合わせ☎55・7613（高坂さん）

全面に絵が入るタイプ（上）と、ボードの1部を黒板として使用するタイプがある

「オリジナルの絵本も作りたい」と、意欲的な高坂さん

全道大会出場を狙う
【和光中学校バスケットボール部】

市内和光中のバスケットボール部は、1月に開かれた「苫小牧地区冬季大会」で男子準優勝、女子優勝と好成績を収めた。同部はここ数年、市内大会で常に男女ともに上位をキープ。全道大会の出場経験も多い。

顧問の青木裕司教諭（45）と岡元優教諭（38）は「礼儀やマナーを大切に、バスケを通して精神面も成長してほしい」と願う。

部員は3年生引退後、現在1、2年合わせて男子16人女子19人。週1回の休み以外は、毎日2、3時間、体育館でボールを使って攻守それぞれのプレーを練習する。そのほか、学校の廊下やグラウンドで7、8kmの走り込みや筋力トレーニングなどを行う。

女子は毎週2回、苫東高などで高校生との練習試合もこなす

「特別なことはしていないが、1つ1つ手を抜かずこだわって練習しています」と話す両教諭。ボールのもらい方一つでも、状況をイメージしてどう判断してどう動くか、見通しを持つことを大切にしているという。男女で指導のコツも異なる。男子はプレーを変化させるなど、ある程度自分たちで考えさせる。女子は繰り返し細かく教えることで伸びるという。

男子キャプテンの鈴木誓君（2年）は「いつでも声を掛け合い盛り上がれるチーム」。女子キャプテンの吉田浩子さん（2年）は「明るく元気な仲間とプレーできるのが楽しい」と、それぞれのチームをまとめる。「学校の階段を駆け上がる『階段ダッシュ』はきついけど、スタミナではどこにも負けない」と、2人は笑う。

男子の丸刈りスタイルがすがすがしい。青木教諭（後列右から2番目）も岡元教諭（後列左）もおそろいにしている

手芸材料と手作り教室
【手作り屋konno】

カフェを併設した白老町の手芸店「手作り屋konno」。店主の佐藤聡子さん（48）は、数年前まで趣味でパッチワークやビーズ、刺しゅうなどをする普通の主婦だった。2008年12月に同店を開店。コーヒーや軽食を提供するカフェスペースがあり、息子の徳之さん（25）が手伝う。

6年ほど前、壮瞥町に住む姉と一緒に手作り品や材料を扱うネットショップを始めた。その後自宅ショップも始めた姉の影響で、「店を持ちたい」と思うようになったという。

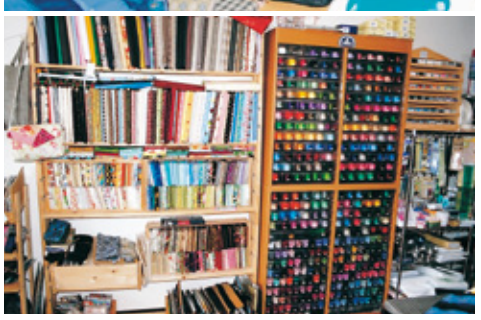
店内には佐藤さんの作ったバッグや小物の販売のほか、生地やビーズ、刺しゅう糸などがそろう。特に佐藤さんのこだわりで「つややかで縫いやすい」という、DMCの刺しゅう糸を全204色そろえている。

店内で行っている手芸教室は、2時間1000円ワンドリンク付き。パッチワークや布小物など、作りたい物を希望の時間帯に教えてもらえる。

1年前から通っている町内の山田郁子さんは、母親の形見の着物をリメークしたいと、相談に来たのがきっかけ。「それまで手芸とは無縁でしたが、今は作ることが楽しい」と話す。また、夏休みの作品作りをする子どもや、幼稚園の袋物を作る主婦にも利用される。

今月19日（土）、「手作りマーケット」が同店主催で開催される。町内の作家をはじめ札幌や伊達、苫小牧など21の店が、手芸品などを展示販売する。

「手作りマーケット」当日は「軽食や体験コーナーもあるので、ゆっくり楽しんでほしい」と佐藤さん（左）


刺しゅう糸や布が豊富。畳の縁のバッグや、ソーイングボックス作りが流行中

白老町大町2―1―9
☎85・2607
午前10時～午後6時
金曜定休（教室は木曜午前中も休み）
http://knck.web.fc2.com/
「手作りマーケット」
3月19日（土）午前10時～午後3時
白老経済センター（白老町大町JR白老駅前）
問い合せは、手作り屋konno

CINEMA 有桂美（あけみ）のシネマでひとり言

●今月の1枚

『ロッキー・ザ・ファイナル』

1976年に大ヒットした『ロッキー』から30年。ロッキー・バルボアの生き方が好きで、全6作を劇場で見ました。

引退後に地元、フィラデルフィアでレストランを経営するロッキー。すでに最愛の妻エイドリアンは先立ち、息子は社会人となり家を出て、ロッキーは孤独感に包まれていました。

そんな時、街のバーで昔、世話をしたことがあるマリーという女性に出会います。マリーと昔話をするうちに、栄光に満ちあふれ、闘志がみなぎっていたときの自分を思い出したロッキー。まだ自分の人生にはやり残したことがある、このままでは終われない、という気持ちから再度ボクシングを始める決意を固めます。

あるテレビ番組が切っ掛けで、現役の世界ヘビー級チャンピオンとのエキシビジョンマッチが決まります。義兄で親友でもあるポーリーや息子らに支えられ、過酷なトレーニングをし、試合当日を迎えます。年齢的にも試合運びが不利なロッキー。そして最終回のゴングが鳴り…。

1作目のような大ヒットはしませんでしたが、人間臭いロッキーの人生が描かれているのが魅力でした。

スタローンにとって「どんなにバカにされても、挑戦したかった」というほど、特別な作品。撮影当時、スタローンは60歳。スタローン自身もロッキーも本当に戦っていたのは、自分との「老い」だったのでしょう。ビル・コンティのロッキーのテーマ音楽『Gonna Fly Now』は、いつ聞いても心に響きます。

2006年、アメリカ制作、シルヴェスター・スタローン、バート・ヤング

涙 ★★★
音楽 ★★★★★
スタローンの努力 ★★★★★
前向きな気持ちになる ★★★★★

取材協力／
中古ビデオ、DVD販売
「ビデオマーケット」egao3階
☎36・1122（呼出）

イケメンに会いたい

仕事はいつもジャケットにネクタイ。ビジネススタイルが、すっかり体に馴染んでいる大人の男性です

FILE

中村　真也 さん
なかむら・しんや

31歳

苫小牧市
総合政策部
まちづくり推進課

質問

❶生年月日
❷身長・体重
❸出身校
❹仕事は
❺休日は
❻彼女は
❼気になる食べ物は
❽似ているタレントと言えば
❾夢かなうとしたら
どこに行きたい

①1980年2月13日生

②181cm、66kg

③苫小牧清水小、開成中、苫東高、法政大

④市のまちづくり推進室に所属し、2、30年先のまちづくを考える仕事をしています。

⑤ウインドーショッピングが好きです。春用に初めてレザーの洋服を購入。いまから着るのが楽しみです。

⑥2年近く交際している彼女がいます。

⑦カフェ「アンジャラエスト」のハスカップ味のマカロンは、甘酸っぱくておいしいですね。この地方の特産品で作った、ご当地マカロン構想を妄想中！いいアイデアだと思いませんか。

⑧最近は千原ジュニア。少し前は元日ハムの新庄選手。自分では似てないと思うけどね

⑨北欧に行ってオーロラを見てみたい。ライブで見るオーロラは、輝いていて感動するだろうな。

イラスト・文　やまみのり

これ食べよ

女子にとっておやつは“ほっとひと息”顔が緩む幸せの時間。2店はどちらも初登場です。少し分かりにくい場所ですが、見つけてください!!

行かなきゃ! 石窯で焼く素朴な味のパン

白老町 パンとおかしの店 Malcove(マルコーブ)

〈右〉懐かしい「コッペパン」(80円)。「あんぱん」、「メロンパン」(各100円)。天然酵母の「田舎パン」(300円)、「くるみレーズンパン」(680円)など

〈下〉内緒にしておきたいようなお店。旗が目印だ

昨年12月、白老町竹浦にオープン。店主は札幌出身の秋本茂己さん(33)。奥さんのゆかりさん(38)と共に、自宅の一部を改装し店を構えた。ショーケースには、パンやお菓子が20種類ほど並ぶ。

道産の小麦粉を使い、まきを使った石窯で焼き上げるパンは、こんがり風味豊か。小麦の味がしっかり味わえる。

天然酵母の「くるみレーズンパン」は、かむほどにうま味が広がる。「あんパン」には、三温糖と黒糖を使った粒あんがぎっしり。

シナモンなど数種類ある「ドーナツ」(各100円)もお薦め。米油を使って揚げているのでさっぱり。

白老町竹浦297−115
☎080・1884・5698
午前10時〜午後4時
日、月曜定休

豊富な種類、もっちり生地のボリューム満点クレープ

東開町 クレープハウス くれよん

〈右〉奥、人気の「シャンテチョコバナナ」(400円)。期間限定の「シャンテチョコイチゴ」(450円)

〈下〉限定販売3月4日から9日まで、とまこむを持参で「シャンテチョコイチゴセット」を特別価格600円!

オープンして7年目。この道30年の店長森川巳喜子さん(70)が焼くクレープは、遠方から訪れるファンもいるほど人気。

こだわりのクレープ生地は、その日の天候によって配合を微妙に調節。ハリと弾力のあるモチモチとした食感が評判となっている。

生クリームたっぷりの「シャンテチョコバナナ」や、11月から6月まで限定の「シャンテチョコイチゴ」など、50種類以上がある。

「照り焼きチキン」や「ハンバーグ」(各400円)など食事として楽しめるクレープは食べ応え十分。男性にも喜ばれている。ポテトとドリンク付きのお得なセットもある。

東開町3−17−24
☎080・5583・9040
午前11時〜午後8時
木曜定休

高橋さんは昨年4月、就職を機に苫小牧へ転居してきました

大切なものは何ですか?

高砂町の高橋晋也さん(23)は、趣味でDJをしています。友達が集まったときや、ストレス解消などに楽しむそうです。DJを始めるきっかけになったのは、友人がくれた1枚のレコードでした。

友人からもらったレコード

高橋さんは、芦別出身です。高校時代から一緒にいた友人は、いつもイヤホンで音楽を聴いていたそうです。そのイヤホンから漏れてくる曲が、なぜかずっと頭に残っていた高橋さん。その後、友人とともに札幌の大学に進学しました。

地元を離れての慣れない大学生活。気分が落ち込み元気のない高橋さんを見て、友人がDJを一緒にやろうと勧めてくれました。DJとはクラブなどで曲を流し、雰囲気を盛り上げる人。選曲のセンスや、音が途切れないようにつなぐテクニックが必要です。

DJを始めるならと、友人が大切にしていたレコードをくれました。それが高校時代に聞いていた、あの思い出の曲だったのです。

「STRINGS OF LIFE」のレコード

テクノミュージシャン、デリック・メイの曲をダニー・クリヴィットがカバー。朝起きたときや、落ち込んだときに聞くと元気になるそうです。50枚以上持っているレコードの中でも、1番の宝物です

DJセット

テクニクスのターンテーブルとミキサー。大学生のときに、一生懸命アルバイトをして購入しました。ヘッドホンには、何度も壊れて補修した跡が!「苫小牧に来て日が浅いので、DJを楽しめる場所を見つけたい」と高橋さん